

EQUILIBRE

LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE



Bonjour ! 😊

En sophrologie, le mois de Mars peut être perçu comme une période de transition et de renouveau, en lien avec l'arrivée du printemps. C'est un moment propice pour :

**EVEILLER SON
ENERGIE**

Après l'hiver, Mars marque souvent un regain d'énergie. La sophrologie peut aider à stimuler cette vitalité avec des exercices de respiration et de visualisation

**ACCOMPAGNER
LE
CHANGEMENT**

Comme la nature qui se transforme, ce mois invite à s'ouvrir au renouveau, à lâcher prise sur l'ancien et à accueillir de nouvelles intentions.

SE RECENTRER

Avec les fluctuations météorologiques et émotionnelles propres à cette période, des exercices de relaxation dynamique peuvent favoriser l'ancrage et l'équilibre.

**PREPARER LE
CORPS ET
L'ESPRIT**

En travaillant sur la respiration et la détente musculaire, on peut mieux gérer les variations d'énergie et renforcer son bien-être.

En résumé, Mars est un mois idéal pour sortir de l'hibernation, revitaliser son corps et son esprit, et amorcer des changements positifs.





La Sophrologie en Entreprise :

- Maintenir durablement un bon état de santé au travail,
- Optimiser sereinement les performances professionnelles et créatives,
- Vivre paisiblement les changements professionnels,
- Maintenir facilement l'équilibre vie privée - vie professionnelle,
- Travailler quotidiennement en toute quiétude,
- Dynamiser la cohésion au sein des équipes....

Une véritable alliée pour la QVCT

A la demande de la Direction, des services RH ou du CSE, le sophrologue peut intervenir auprès des collaborateurs

Et si la santé et le bien-être des collaborateurs se répercutaient sur la force, les performances et la notoriété des entreprises



- Evacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles inutiles,
- Prévenir les risques psycho-sociaux, l'épuisement professionnel,
- Gagner en adaptabilité face à des situations stressantes,
- Gérer le stress, l'anxiété, les émotions ,
- Améliorer l'attention et la concentration,
- Activer ou ré activer le potentiel,
- Accroître la confiance en soi,
- Prendre du recul, de la hauteur,
- Activer une attitude positive...



L'astuce du mois : exploser son stress

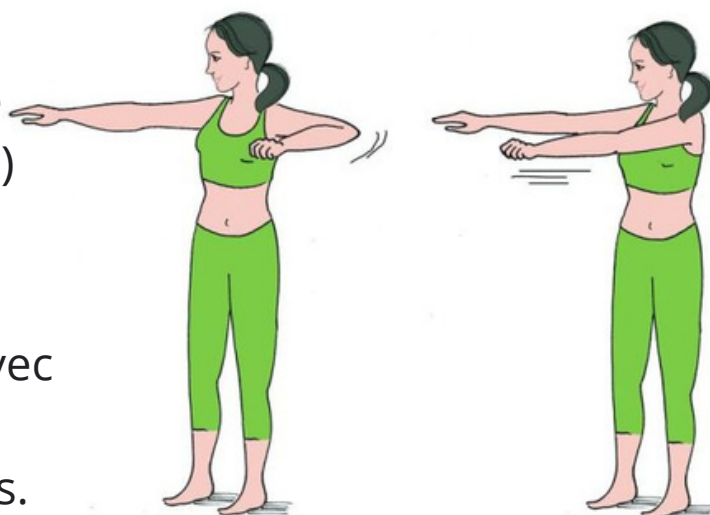
- Position de départ : Debout, Vos pieds écartés à largeur de votre bassin. Vos genoux légèrement déverrouillés afin d'éviter les tensions dans vos jambes et pour sentir vos pieds bien ancrés dans le sol. Votre dos est droit, les épaules relâchées, les bras tombant le long de votre corps. Votre tête alignée dans le prolongement de votre colonne vertébrale. Vos yeux sont ouverts.
- Levez le bras gauche à l'horizontale, bras et main tendus,
- Inspirez par le nez en ramenant le poing droit à hauteur de l'épaule droite, coude en arrière,
- Bloquez votre respiration un moment,
- puis lancez votre poing en avant en expirant fortement par la bouche,
- Relâchez vos bras le long du corps, position initiale,
- Accueillez tous vos ressentis.

Le bras horizontal vous sert de viseur, imaginez une cible représentant votre stress (tensions, émotions négatives...) et visualisez votre poing exploser ce stress.

Renouvelez ce mouvement 3 fois avec le poing droit, 3 fois avec le poing gauche et 1 fois avec les deux poings.

Le karaté

utilisé pour libérer les tensions et favoriser une meilleure gestion des émotions. Ce geste, inspiré des arts martiaux, permet de canaliser l'énergie et d'exprimer des sentiments de manière positive. En intégrant ce mouvement dans des exercices de relaxation et de concentration, il aide à renforcer la confiance en soi et à améliorer la prise de conscience corporelle. C'est une manière dynamique d'atteindre un état de sérénité et d'équilibre intérieur.





Témoignage :

JULIETTE MASSU, HALTÉROPHILE, COACH SPORTIVE ET NATUROPATHE

" BERNARD M'A ACCOMPAGNÉ PAR RAPPORT À MA DÉMOTIVATION SUITE À DES DOULEURS AU DOS QUE J'AVAIS DEPUIS PRESQUE DEUX ANS. APPRENDRE À ÉVACUER L'ANXIÉTÉ, PRENDRE DU RECUL PAR RAPPORT À LA DOULEUR, REPROGRAMMER LE CERVEAU, REPRENDRE CONFIANCE EN MOI, RETROUVER DU PLAISIR À L'ENTRAÎNEMENT ET AUX COMPÉTITIONS... AVEC UN SUIVI KINÉ/OSTEO EN PARALLÈLE, 3 MOIS APRÈS JE RETROUVE DU PLAISIR DANS LA PRATIQUE DE MON SPORT, JE N'AI PLUS D'APPRÉHENSION ET JE CONTINUE MA PROGRESSION !! AU TOP. "

N'oubliez pas de prendre soin de vous ! Accordez-vous des pauses régulières dans votre journée pour vous recentrer. Même quelques minutes de sophrologie peuvent faire une grande différence.

Dates à retenir :

• JEUDI 13 MARS 2025 à 18h00

"Comprendre et découvrir la Sophrologie"
De la théorie à la pratique

Durée 2h ~ pour 6 personnes maximum / 35 € par personne

Atelier garanti à partir de 3 inscrits

• JEUDI 20 MARS à 18h30

Séance collective "Ecacuez votre stress"

Durée 1h ~ pour 6 personnes maximum / 19 € par personne

Séance garantie à partir de 3 inscrits



**Places limitées,
réservez dès maintenant
au 07 44 93 20 00**

